

ÍNDICE

1. Introducción y objetivos	1
2. Funciones digestivas y ejercicio físico	7
3. Los alimentos: valor nutritivo y composición.....	21
4. Metabolismo muscular en el ejercicio	41
5. Clasificación funcional del ejercicio. Tipos de combustible utilizado	57
6. Hidratos de carbono.....	69
7. Lípidos: grasas y aceites	95
8. Proteínas.....	115
9. Fibra dietética.....	137
10. Vitaminas.....	143
11. Minerales, electrolitos, oligoelementos y microelementos.....	157
12. Agua y rehidratación	169
13. Suplementación ergogénica (I).....	187
14. Suplementación ergogénica (II).....	199
15. Necesidades nutritivas del deportista	211
16. Elaboración de dietas. Dieta equilibrada del practicante de ejercicio.....	223
17. Dietética aplicada a la práctica deportiva.....	237
18. Alimentación y ejercicio para la salud	255
19. Estado nutricional y su evaluación para el ejercicio y la salud.....	279
20. Trastornos de la conducta alimentaria (TCA) en el deporte	297
Bibliografía.....	309
Índice alfabético	315